



# SÉANCES 2

Catégorie  
Date Jeux au pieds  
Joueurs

Situation  
Principes  
Tactique  
Technique  
Athlétique

Durée	Schéma	Observations
①  10 min	<p>Echauffement</p> <p>Musculation. Exercice musculation. jambes 1</p>	<p>Les gardiens s'échangent le ballon au pied puis s'échauffent le corps en allant à l'autre colonne.</p>
②  10 min		<p>① L'entraîneur met le ballon sur le gardien à hauteur qui lui remet de l'intérieur du pied. Alternes les 2 pieds. 8 fois x 2</p> <p>② Le gardien amorti de la cuisse puis remet de l'intérieur 8 fois x 2 passages.</p>
③  10 min	<p>└ haie de 40 cms de hauteur.</p>	<p>① L'entraîneur met le ballon en l'air pour que le gardien renvoi directement du coup de pied.</p> <p>② Le gardien contrôle de la cuisse puis renvoi intérieur du pied au sol entre la porte: 2 x 2</p>
④		<p><u>Variante 1</u>: passe au sol des latéraux puis relance au sol de l'autre côté.</p> <p><u>Variante 2</u>: passe en l'air, contrôle puis relance de l'autre côté en l'air</p> <p><u>Variante 3</u>: répète les 2 variantes mais avec un joueur qui met sous pression.</p>
⑤		<p><u>Variante 1</u>: G2 met ballon ras de terre. Le gardien vient au devant comme sur un ballon en profondeur. Contrôle puis relance soit sur G1 ou G2.</p> <p><u>Variante 2</u>: G2 relance ras de terre puis un des deux G1 ou G3 sort sur le gardien pour mettre la pression.</p>
⑥	<p>Jeux</p>	<p>2 gardiens à côté des poteaux.</p> <p>① passe ras de terre vers point de penalty.</p> <p>② Le gardien s'avance pour dégager en visant la barre. 5 ballons de chaque côté</p>